婦人衛生雜誌

第百貳拾號目次

講演

◎女子體育に就て……（一）
◎薙刀體操に就て　贊成員　小澤卯之助君……（六）
◎箴言……（十九）

寄書

◎混食の利益　Dr. S. T.……（二十）

衛生叢談

◎鍋類の撰擇……（二十二）
◎鍋類の良否……（二十三）
◎中毒の原因……（二十三）
◎食物中銅の混在……（二十四）
◎七寶燒と土鍋……（二十五）
◎鐵鍋及堅燒土鍋と舶來の七寶燒の無害有効……（二十五）

中外彙報

◎陸軍の脚氣豫防法……（二十七）
◎五ヶ年間累計の醫師數……（二十八）
◎山根醫長の理髮業者へ諭告……（二十八）
◎衛生上危險なるシャツ……（三十）
◎煉乳の重量……（三十）
◎理髮所消毒法……（三十）
◎水道給水の新計畫……（三十一）
◎國家經濟上より觀たる赤痢……（三十一）
◎赤痢患者十萬……（三十二）
◎衛生事業と國民年齡……（三十三）
◎府下撿視數……（三十三）
◎電話機……（三十四）
◎黑死病襲來……（三十四）
◎大學醫院工事◎ペスト病研究派出◎劇場寄席の炭酸瓦斯◎傳染病新患者◎秋季大清潔法◎温泉場の衛生取締◎赤痢豫防内訓◎臺灣ペスト◎府下昨年の死亡病因調◎產科婦人科學會（自三十四頁至三十七）

質疑答應

◎茶と珈琲の優劣……（三十七）

食物調理法

◎緒言……（三十八）
◎牛肉の豆腐汁……（三十九）
◎村時雨……（三十九）

養生淺說

●授乳間の姙娠●旅行里程●豆腐と炎豆●牛乳の分量●凍瘡●ひゞわかぎれ●顏の洗ひ方●足豆●豚肉●虛弱者●肺尖加答兒（自四十頁至四十二）

大日本婦人衛生會記事

●第八十次例會景況●會報●本會入會者●轉居●正誤●廣告



郊外散歩のすゝめ（芭蕉庵遠望）

講演

●女子の體育に就て

（前々號續）

女子體育の必要は此頃新聞に雜誌にようやく奬勵を試むるに至りましたのは誠に喜ばしきことであります實に女子體格の良否と云ふものは子孫の强弱に關するもので延いては國家の盛衰隆亡に影響を及ぼすことが極めて大きいものであります今や內地雜居も施行せられまして內外人共に競爭せねばならぬ時代となりました日本人は元來氣慨心に富み其勇剛なることは歐洲人の遠く及ばない處でありますが其體格體力の如何に至りましては聊か耻づる所なきにあらずと思ひます蓋し歐洲人の躰力豐富なる所以のものは種々複雜なる原因もありましやうが一は婦人體育の發達に影響することも亦少からぬことゝ思ひます前にも申しました如く母胎は小兒の一小天地なれば其肥瘠如何は生兒に關係を及ぼすことも亦少からぬことで我國今日の女子體育の有樣を見ますれば實に寒心に堪へざる處であります蓋し我國に於ては古來因襲の久しき女子は深窓に立て籠もり碌々外出さへも爲さず日常座業にのみ日を暮して居りました其習慣を今日に至るも容易に除くことが出來ませんで恰も依然として舊態を改めずと云ふ有樣でありまして誠に遺憾に堪へない處であります嘗て博士大澤岳太郎氏は上野公園に於て動物園前及び淸水堂西鄕銅像前にて各三十分間通行人を算へられしに動物園に入るもの及其前を通過せる者併せて男九十九人女二十七人又淸水堂坂を通過する者男九十九人女三十五人之を東京現住の人口に比例するときは男子は

約三百人に付き一人女子は九百人に付一人上野に散歩するの割合なり今之を上野附近の三區を以て比例するも男に於て五十と一、女に於ては百五十に一、となる日本人の運動を好まざる實に斯の如し云々今にして之れが矯正をしませんければ日本は一の病國となつてしまいましやう而して今や婦人體格の不良なることは一般に認識する處でありまして大學の名譽教授なるベルツ博士の如きも本會の月例會に於て一々我國婦人の欠點を指摘せられましたが徒らに皆口に言ふばかりでなく婦人自から實行せられんでは少しも役に立ちません

博士大澤岳太郎氏は此頃日本婦人待遇論を著述せられ世に公けにせられ本會へも一部を寄送せられましたが書中氏は獨逸のエキステル氏の日本婦人に關する評論を載せられましたがイカニ獨逸人が日本婦人を評するかは是にてよく分ります

日本の女子は男子ほど醜ならず中には愛らしく美くしき者少なからず項、頸、肩、胸、等批難すべき所なし眉毛は濃く優に弓形を呈し眼は黒色玲瓏として長き睫毛によりて包まれ口は小にして純白の齒は正しく並び手は小にして且つ優美なり下等女子と雖も亦然り但瑕瑾とすべきは體軀の小なると足の内轉とにあり然れども此足の變形は主として下駄を穿つより來る障害なるべければ歐靴を用ゆるに至らば治するならん日本女子の艶容早く衰退し早老の嫌あるは長く哺乳するに因る者にして其長きは五年に及ぶ者あり日本に於ては肉食は佛道の禁制に係るにより母たる者は乳獸の用を務めざるを得ず此れ其美色を早失し且其身を婢女乳母の位置に任ずる所以なりとて倘髪結、下駄、衣服等の事をも評論せり(以下略)

蓋し日本婦人躰軀の矮小孱弱なるは種々なる原因もありましやうが體育の不充分即ち運動の不足に基く

もの多しと云つてもよいかと思ひます但し日本婦人今日の風俗にては恰も運動をしないように總てが拘束されて居るのであります今日本婦人の風俗が運動に適せさることを擧げんに

丸髷島田に髪を結ひ衣服の袖は長く帶は板の如き地合にて幅は極めて廣ろく腰の周邊には細帶五六本をきり／＼と結び付け穿き物は木履足駄の如き者を穿き衣服の不完全なる大股に歩まば脛をあらわすに至る

是等の風俗習慣にてサア之れで充分の運動を取れとは六りも又甚だしきものと思ひます如何となれば少し身體を動搖さするときは今結ひ立ての大事／＼の髪がコワレ大巾の帶にて腹部を壓迫する其苦痛と云ひ細紐の爲め足の運び悪しく其上木履足駄の如き穿き悪くゝ脱げ安く轉び安きものにては迚も運動を望むことは出來ません

さて婦人病の原因は何にか主もなるものかとたづねますのに固より種々樣々でありまして中々數へ盡すことは出來ませんが其中の重もなる原因は六ツあると思ひます第一には空氣並びに運動の缺乏であります第二には神經系の發育過度であります凡そ此人間の身體には身躰を動かす處の筋がありまして歩行するとか動くとかいろ／＼の事をするものです神經と云ふものは我々が物を視るとか聽とか文子を讀むとか總て智識上に關係しまする事と其外寒さ熱さ痛さ痒さ等を知ります事斯の如き作用は皆神經と云ふ肉體の中に通つて居る筋の樣なもの丶働きから起るのであります總て人間が今日健康に生活して居りまするのは神經の發育の度と筋の發育の度が恰度弁行しなければならない若しも神經の發育が過ぎて筋の發育が不充分でありますと種々なる病を釀します第三は衣服の不適當より生ずる疾病第四月經時の不注意

第五分娩後の不注意第六結婚時に於ける身躰の不健康等は重もに婦人病の元因となるものであります右六種の婦人病因の内に於きましても尤も始めに算せらるものは運動の不充分空氣の欠乏であります亞米利加が今日の如く體育の盛ならさるの時に方り同國人の言ひ囃せしを聞くに何うも我新國は我父母の國なる舊歐羅巴の婦人に比較すれば運動が少ない事は誰も皆唱道する處にて歐羅巴であれば假令ば英國の貴婦人淑女諸氏なとは尤も身體の運動を十分に致されまして英吉利の女皇陛下なとは宮内省の貴嬪を召されて隨分長い所を騎馬で散歩なさる事なとが有りませう又婦人方が「ボート」を繰り球を擲け身體の運動の爲めに戸外に遊戯さるゝ事は英國の貴婦人淑女なとは少しも怠らず殆んと男子の如くに遊動を致す譯であります然るに亞米利加人の申す所では悲哉我新國合衆國にては大都府の婦人自から舊國婦人の如き散歩、或は騎馬、投毬の如き運動は致しません亞米利加婦人は實に舊國に對して如何なる思想を懷き居るだろうか斯の如き成り行きにて進み行かば如何なる結果を來すで有ろうか實に慨嘆すべき事である合衆國の貴婦人淑女の運動をしない事は其運動法の風俗に適せざるが爲か又はそんな事をすれば田舍の百姓家の妻君か娘か「ボーイ」かの樣な者で貴婦人淑女は決してソンナ者でないと云ふ樣な事か是れ第一婦人の運動しない原因で有ろうと云はれましたが誠によく日本今日の事情に似やつて居るようであります總べて婦人は何つ方を問はず容貌の艶麗とでも申しましやうか奇麗にそうして優さしくするのが人情のあたり前の樣ですが此の事は大變美術に適ひたることにて賞すべきことではありますが只容貌をして艶麗ならしめんが爲めに知らず〳〵身躰を却つて弱める嗜好の癖がありますのは是も必らず一の原因

に數へることが出來ませう今日の日本婦人の有樣にては日に增し運動が減却するばかりで貴夫人淑女が身躰の運動をなさるゝに就ては却つて封建の時代の方が餘程今より勝りはしないかと思ひます但し封建時代には別に衛生上の精神から出たのでなく長刀を遣ふとか又は何か夫れ相等の武藝を習ひましたが之れは全く武邊の精神から出たので婦人ながらもまさかの時にはと云ふ時の覺悟でありましたから女ながらも其勇氣といひ運動といひ兼ね備はつて居つたようであります只今の處で婦人社會を見渡しますれば徒らに容貌及衣服の美麗のみを飾つて身躰を健康にする病氣にならない樣にする事は更に御頓着がないと云つてもよいかと思ひ升是は餘り酷言でありますけれども若し御婦人達が此儘に運動もなさらずに居られましたならば日本は一の病國となつて仕舞うでありませうナゼなれば親が病氣する計りでなく親の病氣を子が引き受けます地面のよい處ろからは善き菓物が澤山取れ丈夫な親からは丈夫な子供が生れ弱い母からは弱い子が出來るのでありますサレバ今日我國婦人の欠點とする處は第一に運動の欠乏と申さなければなりません此頃千代田新報記者は婦人躰育論を連載して世人の注意を促かせしが其大要に曰く

第一　婦人の躰格虛弱なる所以のものは平生の運動足らさる事運動の足らざるは主として坐禮に慣れ坐業を執る事に原因するを以て宜敷坐禮を廢し坐業を執るを改めて運動の習慣を養成し以て平生充分に運動せんことを勉むべしと

第二　食物の滋養足らざる事　其滋養足らざるは專ら運動の不足消化不良にして淡泊の食物を好むに由るを以て專ら滋養多くして分量の少なき肉食を力め間食を禁じて一定の時間に一定分量の食物を喫し以て身躰の營養を計らんことを勉

むべし

第三　家屋の制宜しからず衣服の制亦た宜しからずして諸病を誘發するを以て家屋は天井及び床下を高くして日光の射入空氣の流通を好くし衣服は廣帶を廢して袴若しくは吾妻コートの如き外套を用ゆることゝ爲すべし

第四　早婚の弊あるが爲めに身躰の發達を害するを以て婚姻の事は愼みて獨力家計を支ふるに至らざれば結婚すべからず男女の禮法を嚴にして情機の發動を制すべし

第五　男子は婦人の容貌嬌美なるを悦ぶの風あるが爲めに自から其身躰の强大ならんことを嫌ふは大なる弊害なりサレば男子も妻を娶るに容貌の嬌美なるを主眼とせずして躰格の强大身躰の健康及び血統の長壽なるを以て肝要なる資格となすべし

其說く所別段新奇のものにあらず吾人の常に唱道する處なるが其項目を列擧して流暢に詳論せられて遺漏なきは又記者の斯道に熱心なるを知るべし但し五項中日本經濟の許さゞる所もありて一般に實行することは容易ならぬものもありますが大方は皆各人の注意如何によりて矯正することが出來ますから出來得ざるものは追ひ〳〵に改良することゝするより致し方もありませんが運動の如きは各自の心懸け一ッにて容易く出來得ることでありますから躊躇なく御實行なさるように致したいものであります。

●薙刀躰操に就て（十月例會於て）

贊成員　小澤卯之助君　述

御來會の貴夫人令孃諸君、私は愛日學校長の職を瀆して居る小澤卯之助と申します者で御座います。今日は、私が拾數年來研究しつゝある所の薙刀躰

操に就て御話を申上ぐる積りで御坐いますが、元來私は學問も有りませんし、知識も有りません。其上に、又辯舌が惡るう御坐いますからして、定めて御聽き苦しからうと思ひますが、暫く御淸聽を願ひます。今日は、天氣も惡るう御坐いますし、餘まり長くなりますと御氣の毒樣故、私は極く簡單に御話し申上ぐる積りで御坐います。

（甲）薙刀躰操の由來經歷

題は薙刀躰操と云ふので有りますが、是れは薙刀を持つてするから薙刀躰操と云ふので有りまして、丁度アレーを持つてする躰操をアレー躰操といひ、球竿を持つてするのを球竿躰操と云ふのと同じで有ります。躰操と云ふものは、利益さへ有れば何を持つてしても差支はない。必ずしも躰操はアレーや球竿、棍棒に限ると云ふことはない筈で有ります。乃で薙刀躰操と云ふ名は、私が名づけたので有へまして、そも〳〵此躰操が何處からどうして出て來たのであるかと云ふことを先づ以て御話しやうと思ひます。

私が未だ小學生徒の時分に、躰操と云ふものが日本の世の中に始めて流行し來たりましたので、其頃の事を考へて見ますると、學校の敎師が躰操の書を手に持つて見ながら矯正術抔を敎へたのである：：：それは其筈で、全國一時にさう澤山の躰操の敎師を養成することは出來ませんから、勢ひ本でも見て敎へなければならむやうになつたので、必要上已むを得なかつたのである。其時分に私も矯正術や、徒手躰操を行つたのですが、前に申上ぐる通り敎師が書物を見つゝ敎ゆると云ふやうな次第だから、倘更面白くない。私のみならず誰れも皆面白くなかつたのです。それから小學校を出ましてから授業生になつて敎へて居りましたけれども、矢張り敎へる人も面白くなし、敎へらるゝ人も面白いとは思つ

て居らなかつた。それから又師範學校の生徒となつて、躰操の敎授を受けましたけれども、矢張り自分も、亦俱に學んだ處の友人も、皆面白く思つて居らない、敎科であるから已むを得ず行つて居ると云ふものがどうも多い樣であつた。それから卒業をして敎へる樣になつても、實際面白くつて行つて居るかと云ふに、どうも誰れでも面白くない樣である。又世人の之に對する考へも、それを見ましてからに、珍らしいものとは思ふが、餘り感心しないものが多い樣に思はれる。それのみならず、何とか、外にもう少し良い方法が有りさうなものだと云ふ樣な聲が高かつたのです。其の聲は益々高くなりまして今日では最早普通躰操は殊に女子に不適當と云ふ聲のみの樣に思ひます。

明治十七年の頃に私は始めて日本固有の武術を、躰操に應用したならば面白からうが、どうか良い工夫は有るまいかと考へ付きまして、それから暇さへあれば公務の餘暇を以て、薙刀、劍術、棒術、柔術等の有らゆる固有武術を出來得るだけは遣つて見たのです。それのみならず、傍ら兵式躰操のやうなものは勿論、海軍の武術に、舶刀操法と云ふのがある、それをも遣つて見ました。それから又軍艦を御覽になつた方は御承知で有りませうが、水兵の持つ鎗で、是れは舶鎗と云ふ、此の舶鎗の操法も亦眞似事だけは遣つて見ました、陸軍武術の方は銃劍術、それから正劍術……是れは陸軍に於ては、今は廢されて居りますが、元は正劍術と云ふのがあつた、それから軍刀術、是れは士官などが軍刀で衝いたり、打つたり、受けたりする術、夫等の有らゆる武術を學んで見てからに、遂に薙刀躰操と云ふやうなことを考へ付いた。けれども是れを公にするまでには餘程の年月を經ましたので、考へ付いたら、直ぐに公

にして實行すると云ふ譯にも往かず、明治二十八年十月、私は矢張り小學校長をして居つたが、それを辭して了つて、專ら躰操研究に從事して、明治二十九年七月に「武術躰操論と云ふ書物を出して、私の考へた武術を應用した躰操は、今の普通躰操よりは幾分か勝つて居ると思ふと云ふことを書ました。それから愈々明治三十年の七月に武術躰操法を著はした。其武術躰操法の中には、薙刀躰操も這入つて居る。木劍躰操も這入つて居る、それから棒躰操、是れも棒術を應用したのである。又鎗躰操も有ります、此の薙刀や木劍や棒や鎗を持てする躰操に私が武術躰操と云ふ名を附けたので、即ち薙刀躰操は武術躰操の中の一つである。乃で武術躰操中の薙刀躰操と云ふものは、兵式躰操や器械躰操と違つて、今行はれて居る處の普通躰操のやうに誰れにでも出來る。男でも。女でも、老若を通じて行はれる躰操故、矢張り是れも一つの普通躰操であるが、舊來有るものと比べて新らしく出來たもの故、私は此等の躰操に新式普通躰操と云ふ名を付けた、普通躰操として適して居ると思ふから普通躰操としたのである。即ち今日實驗して御覽に入れやうとするのは新式普通躰操中の薙刀躰操である。併ながら之を武術の方から見まするど構へ方、打ち方、受け方など、凡て武術の本旨に適つて居る、故に是れは武術としての側から見ると、純然たる一派の武術である、一流の薙刀術であるからして躰育流薙刀術と云ふ名を附けました。それから武術躰操法と云ふ書を出すと同時に、幸ひに此學校の長となりましたからして、其年の暮に生徒に三度ばかり教授をした、續いて遊戯の一方法として、毎日學校の高等科の有志の生徒に教授をして居ります。而して今日に至るまで凡そ一年半以上になりますが、雨が降つて運動場が泥濘

とか、或は自分が職務多端と云ふ樣なことで、凡そ一週間に一回位ゐの稽古しか出來ない。而して其一回の稽古も一時間ではない、僅かに二三十分であるからして、今日薙刀を遣つて御覽に入れやうと云ふ生徒は時間にすると、漸々三十時間以內の稽古しかしないのみならず。其少時間の中を、又彈琴、揷花、茶の湯の稽古等の爲めに時間が衝突して休むと云ふやうなものも澤山あつて、眞に稽古をした時間は實に僅かのもので、今日諸君に御目に懸ける薙刀躰操は、至つて見苦いで有らうと思ふのですが、其段は御承知下すつた上で御覽を願ひます。それから遂本月(十月)の四日に、牛込白銀町に起りました女子體育法講究所に於て、此薙刀躰操を敎へることになりまして、四拾名許りの御婦人方に薙刀躰操の授業を致して居ります。薙刀躰操の由來經歷は先づこんなもので御座います。

そこで薙刀躰操は、一種の新式普通躰操であると云ふことを申しましたが、今度は一步進んで、普通躰操としての價値が有るか無いかに就て私の意見を少し申上げやうと思ひます。

(乙)　身躰上の利益

一躰躰操といふものは、何の爲めにするのであるかと云ふに、明治二十四年の文部省令第十一號の小學校敎則大綱に

躰操は身體の成長を均齊にして、健康ならしめ、精神を快活にして、剛毅ならしめ、兼ねて規律を守る習慣を養ふを以て要旨とす

とある、薙刀躰操は、此明文の趣意に叶つて、其目的を達することが出來ると思ふ。薙刀躰操は普通躰操と同じやうに、上下左右に運動して、身躰各部の關節、筋肉が皆平等に運動するやうに出來て居るから、必ず平均の發達を爲さしむることが出來るに違

ひないと思ふ。その上、此薙刀躰操と云ふものは、局部的運動でなくして、全身的運動である、一度に四肢五躰を動かす故、少しの時間に大へんに運動が出來ると云ふ益が有ると思ふのです、又決して人形を綾釣るやうな運動ではない、是れまでの普通躰操は、人形を使ふやうな運動と私は思ふのです、皆悉く爾うとは言はないが、多くはさうである。然るに薙刀躰操は、多くは作業的働作的の運動である。是れはどちらが躰育學の理論に適うかと云ふに、一躰躰操と云ふものは、兒童が將來に於て最も多く遭遇すべき動作に馴れしむるのが一つの目的であるから、人形を綾釣るやうな運動を行るよりは作業的運動をする方が其目的に適つて居ると思ふのです。それからして躰操は大なる動作より小なる動作にまで慣れしむる即ち全身から指の尖までも使ふことにまで慣れしむるのが躰操の一の目的である、薙刀躰操は此目的に能く適つて居る、凡て薙刀を使ふには指の先を能く動かさなければならない。水車や、風車の術は孰もに指で薙刀を使ふのである、からして指の練習をして少なる動作にまで慣しむる益が有る。

それから又薙刀躰操は氣合的の躰操である。氣合と云ふことは、武術を學んだ人でなければ解りにくいが、氣合を入れて曳つと睨めば、空飛ぶ鳥も怖れて落つるといふ位の者である、或は弓を射て的に當てやうとする時に、氣合を込めて矢ッといつて射放てば途中で落つるかと思ふ矢も的に屆いて射當てると云ふ其氣合其氣合と云ふものが普通躰操の方でも乘るか、何うか、薙刀躰操は、其氣合が乘るか乘らんか、是れは申すまでもなく、薙刀は氣合が乘らなければ見るに足らむと云ふほどに氣合的のものである。夫れだから自然力も派入る譯になる。而して又此薙刀躰操は使ふ者は倘更ら見て居つても興味が有

るから、興味的の躰操である、普通の躰操はからだを運動させるのみが目的で、いろ／＼運動をさせるが、薙刀躰操は打つて落し、隙を見て突き込み或は打入ると云ふやうな目的が有つて、動作をするのであるからして面白味が大變にある。それから薙刀躰操は、之を學ぶと、其人の進退が敏捷になる……幾ら身躰が平等に發達しても、健康であつても、魯鈍では仕方が無い、武術の方の箴言に「一眼二心三足」、或は「眼意足」とも申します又北辰一刀流の開祖の千葉周作と云ふ人は「心氣力の一致」と云ふことを申しました。是等は其語は異つても、其意は同じで、眼で敵の樣子を視、心で勝利を計り、然る後打入ると云ふことで有ります、此れは双方で其の心得で睨合つて居るから其間に隙がない隙を狙つて居ること故自然と敏捷にならなければならない。一躰我日本の人は他邦人に比べると、進退動作が敏捷であるやうです、是等は古來武術の習練が其一原因を爲して居ると思ふのであります。それから薙刀躰操は少しの間稽古をすると汗が大へんに出る、躰操を終ると先づ第一にからだに出た處の汗を拭くやうになります、その汗を拭ふ時は乾いた手巾で拭ふよりは少し濕ひたる手巾で拭く方が宜しい、故に知らず識らず冷水摩擦法に叶つて居る。平日皮膚を能く拭く時は、感冒に罹ることが少なくなります、咽喉加答兒に罹ることなどが少なくなります。それから又幾ら身躰が丈夫でも、敏捷でも、あまり粗暴野卑で、人品が輕々しくてはならぬ、處が薙刀躰操を學ぶと、其術の中には、それ／＼の禮式もありますから、之に熟達すれば、自然品格が高尚になります。それ故身躰上に就て申しましても、薙刀躰操は立派な利益が有らうと思ふ。

（丙）　精心上の利益

それから精神の方に就て云へば、第一精神を快活に致します、一躰運動と云ふものは精神を愉快活潑にし、血液の循環を良くし、從つて身躰各部の作用が強くなつて、腦の血液が下がり、手足が温まつて來ます。運動をすると、精神が愉快活潑になりますが、併し其運動が面白い運動でないと云ふと効力が少ない、同じ運動でも面白いと思つてすれば効力が多くある。所が不愉快を感じ乍ら運動をすれば利益が至つて少なくなる者であります。運動と云ふものは、精神を快活にするに違ひないが、面白いと、面白くないとでは大へんに差が生じます。それからして運動と云ふものは、身躰の爲めに宜いと知りつつも、面白くない運動だと人が行る氣にならない、面白ければ人が知らず識らず爲て見やうと思ふ樣になる。其所で薙刀躰操は面白いかどうかと云ふに、前に申す如く薙刀躰操は興味的のもので、是れ迄の普通躰操に比べると、餘程面白いから、行つて見やうと云ふ氣になります行つて見れば思はず充分に運動するやうになりますから、自然精神が愉快活潑になります。

次に「精神を剛毅ならしめ」と云ふに就て申しますれば、普通躰操が精神を強くすることが出來るか、薙刀躰操が精神を強くすることが出來るかと云ふに、普通躰操は徒手や球竿などの躰操であるが、此方は固有武器を以てするのであつて、而も古來之を用ゐ來たりし歴史を考へ、幾多の名君武夫貞婦烈女が、此器に由つて功名手柄を顯はしたる其事蹟などを考へて見ますれば、遠き神代の事は措て畏き神武天皇の御東征も神功皇后の三韓征伐、坂上田村麿の征夷、北條時宗が元寇を打拂ひしも、楠正成が君の爲めに屢々敵を打ち惱ましたのも、皆此固有武術を以てしたのである。豊臣太閤が朝鮮を征伐したのも、四

十七士が主人の怨敵を討ち取りしも、山田長政が武勇を顯はしたのも、皆此固有武術を以てしたので、斯くの如く我邦の歴史を考へて見れば、固有武器が、大へんに國の爲めに働きを爲して居ります。夫等の事を考へて見れば、單薙刀を見たばかりで、心が奮ひ興ると云ふ樣になつて來ると思ふ。而して其薙刀のみならず、總ての固有武術は、表面から見れば、業を稽古して居る樣であるが、之を能く考へて裏面から見れば、實に心を鍛錬して居るのです。昔は、是等の武術を稽古する道場と云ふものがあつて、其道場の壁書に斯う云ふことが有る

此堂に昇り文武の道を修業する輩は、心膽を錬るを以て第一とす、縱ひ萬卷の書を讀み破ぶり劍撃の奧義を極め得るとも、心を錬らざれば皆是れ徒習にして緩急の用に立つべからず、平生事の細大となく、能く〳〵心懸け修行致さるべきものなり、

之を以て見るも、薙刀躰操と云ふものは、業の修行の他、心を錬るべきもので、剛毅の心を養ふことが出來ると云ふことは御解りになりましたらうと思ひます。西洋の諺に「强壯の精神は、强壯の身躰に宿る」と云ふことを申しますが、私は夫れは不充分の語と思ひます。何故かといふに、事實の上に於て、何程身體が强くとも、憶病の者が有る、だからして、强壯の精神は强壯の躰に在ると云ふのは少し感心が出來ないと思ひます。縱ひからだが弱くしても、武術の心得ある人は强い精神があつて、物に動じませんのが常であります。からだが强くして、武術に勘能なれば、是れこそ一番に强壯の精神があるに違ひないと思ひます。故に私は「强壯の精神は身躰强壯にして武術に勘能なる者に在り」と申したいので有ります。ですから薙刀躰操をすると、身躰が丈夫になるのみならず、强壯の精神が其躰に宿るに違

ひないと思ふのです。加之薙刀躰操は機敏なる動作を爲すのであるから、勢ひ精神までが敏くならなければならない　その所謂敏いと云ふのは、神經質の所謂敏いのではない。それから薙刀躰操は、身躰の方で優美の發達をする、それ故心まで自ら優美沈着になるに違ひない、又薙刀躰操を學べば、武士道が稍完全に養成されると思ふのです。古の武士の特色は、剛毅、忍耐、慈愛、懇誠、廉潔、節操、威重、果斷、温從、淳朴で　此有らゆる諸徳は、武士の特色、其元は忠孝である、忠孝の心があれば、いろ〳〵の徳は、それより生み出される、之れ所謂固有道義であつて、固有道義は、所謂武士道で又大和魂とも申しまする。固有武術、即ち薙刀術は、業の修業は勿論、心の修業を遣る、其脩業で、心膽を練り、且つ躰を養ひ、而して其心身より出でたる勇氣を、正しき道即ち忠孝から出た處の、種々の徳に應用するが爲めに學ぶので有ります。それだから武道の方で、武術の修業と云ふものは、單に心膽を練り躰軀を養ふばかりではない、徳育の修業をもするものであると云ひます。果して此言が信であるか否かと云ふことは、古より武士たるもの丶行ひ爲したる行跡に照して見ても御解りになる事と思ひます。佛蘭西の文部卿某氏も「少年の時、丁寧に施さる丶躰育は、徳育の好伴侶」であると言はれたが、薙刀躰操の如きは好伴侶處ではない、徳生涵養の一方法で有らうと思ひます。

（丁）實用上の利益

偖て精神上の効用はそれ位ゐにして置きますが、薙刀躰操はまだ外にも種々の効用が有る。實用上の利益がある。薙刀躰操を知つて居りますと、第一一身の防禦の助けとなります。昔高山彦九郎と云ふ人があつて、此人は非常に忠義愛國の心の深い人であつ

た、或時江上闕龍が彦九郎に向つて言ふには「御前は豪いけれども、劍術を知らぬから不可といつたら、彦九郎は、「何己れは氣を以て人を壓する、だから劍術は知らなくつても宜しい」といつた、處が江上が言ふのに「御前はそんな事をいつて强情を張るならば、今己れを切つて見よ御前の樣な者には切れまい」と言はれたので、彦九郎は怒つて闕龍に斬つて懸つた、すると闕龍は其手を抑へて了つたので、流石の彦九郎もどうすることも出來ない、乃で成程氣を以て人を壓すると云ふことは、尋常の人に向つては功があるが、武術の嗜みある勇氣のある人には當り難いと云ふことを悟つて、それから劍術を學んで後には上手になつたと云ふ話がある又西洋人の語に「躰操は禍ひを免かるゝものなり、蒸汽器械、工場等に働く職工にして、躰操を學びしものに怪俄少なし」と云ふことがありますそれは何故かと云ふに、身躰の動作が敏捷になるが爲めです。薙刀躰操の方では、器械工場で怪俄が少ない位ゐではない、斬り殺される處も助かる位ゐのものである武術の方の語に一眼、二機變、三膽、四力といつて、力は四番目に居る武術を學ぶには力が少なくつても宜しい。力が少なくつても、武術を學んで居ると、勝つことが出來る。其證據には、義經が小さいからだを以て、大坊主の辨慶を遣ッ付けた。或は、塚原卜傳が、剛佾圓海を打ち負かし、近くは嘉納治五郎氏が船中で、大きな躰を持つて居る處の西洋人を投げ飛ばして了つた。是れ武術に由つて、大力の者に打勝つた證據である。我日本の人は、世界中で一番からだが少さい、日本人よりモッと小さいのは、「エスキモー」と云ふ野蠻人であるが、それを除いては日本人が最も小さい。其上に、毎年徵兵檢査に由つて見ると、日本人のからだが段々惡るくなつて來る。是れは今日位の

身體で喰止めなければならぬ喰止める計りではいけない此上莫き躰格にせなければ不可ぬ兎に角斯う云ふからだの小ない國民には倘更武術が必要である、何も喧嘩をする爲めに武術を學ぶのではないが、萬一の時には、自分の身の防ぎになります若しも防ぐ事を知らず自分が負ると思へば正しき議論も充分に云ひ張る事の出來ない場合が無いとも云へません漸々外國と交際をして、內地雜居になつた今日は、殊に躰格の小さい力の弱い日本國民は、武術が必要である……是れは一身の上から觀た處の利益です。又國家の側から謂へば、男女共武術を知つて居れば、大へんに助けになる、日本ば、全國皆兵で、國民軍は有りますが、其國民軍は鐵砲の持ち方も知らないものが多い、だからして此薙刀躰操を學んで、女が之を知つて居つたら、或は用に立つことが無いともいへん。佛蘭西と支那と戰をした時にも、佛蘭西の軍勢は、海軍では勝つたが、黑旗軍が神出鬼沒靑龍刀を以て奮戰したので、陸では佛蘭西の軍が破れて逃げて了つたので、遂には佛蘭西の國內に議論が起つて、遂に和睦を申し出すと云ふ樣な例もあつて、固有武術は近世に於ても益がないとはいへないのみならず、薙刀術を學んで居ると、近世の武術、鐵砲でも、銃劍でも、……總て武術と云ふものは、持ち扱ふ武器は違つても、其道理は同じ事故、薙刀術が解れば他の武器の扱ひ樣も直ぐに解つて來る、のみならず之を學ぶに當つては早く進歩をするに違ひない。さう云ふ益が有る、殊に私の思ふには、敎育勅語の中に

一旦緩急あれば、義勇公に報ず

と申すことがありますが、日本人が一旦緩急のあつたとき、義勇公に報ずることが出來るかどうか、それは女は看護婦になると云ふ樣なことも有らうが、

万々一なか〳〵そんなことでは間に合はないと云ふ様な時には戰ひにも出なければならん、其時に幾ら戰はうと思つても、武術の嗜みが無ければなんにも出來ない。貧民に金を施したいと思つても、無ければ出來ないと同じ樣に、嗜みが無ければ仕方が無い。故に薙刀躰操は德性涵養の一方法許りでなく、一旦緩急あれば、義勇公に報ずると云ふ德育の實躰で有ると思ふので有ります。

（戊）　間接の利益

實用上の利益は此れ位に止めまして是れより間接の利益を申し上げやうと思ひます。偖近頃流行し始めた遊戯法杯と違つて一人でも二人でも出來るから母親が其の兒女を相手に躰育法を行ふとも出來ます又左右しますれば間接には男子の躰育を奨励する効もあらうかと思ひます、片田舎の人が、學校の女生徒が、球竿を以て躰操をして居るのを見て、學校では女生徒に踊舞をさせると云ふ者がありました、それと云ふのも、日本人が躰育を輕んじて居る所以でも有りませうが、一躰日本の國民には亞鈴躰操や球竿躰操は適はないのである。之れと反對で薙刀躰操は古來大名の奥方武士の妻女等が學んだ立派な歴史を持つて居るものゆへ、之を遣う人も、毫しも恥かしくない、又見て居る人も敬服をして居る。併ながら亞鈴や球竿の躰操は之を遣るものも恥かしく、見る者も蔑すと云ふ樣な風がある。故にアレーや球竿よりは薙刀の方が日本の國風に適して居る、日本の民情に合して居る殊に婦人に適して居る。彼の幼兒に藥を與ふるには砂糖を混じて飮ましめる幼兒は砂糖が甘さに知らず知らず藥を飮む躰育を輕んずる我が國民躰育思想の幼稚なる我が國民には砂糖を混ずるが如く實用上の利益を示して躰操を行はしむるが最も良き手段と思ふ薙刀躰操は實用上の利益あるが故

に我が國の女子に躰育を奨勵するには最も良き方法では有りませんか又薙刀躰操は、日本の固有武術の薙刀術を永久に傳へる一手段ともなります。それから又全國の人がアレーや球竿の躰操を學ぶのと、薙刀躰操を學ぶのとは、何れが國民の元氣が熾になるかと云ふに、薙刀躰操の方が最も元氣が熾になつて來ると思ふ。是等は薙刀躰操の間接の利益であります、斯う云ふ風に、身躰上、精神上、實用上、間接上何れから申しましても、直接に、間接に、利益が有ると思ひますが、之を普通躰操に比べたらどうか、是れは諸君の御判斷を願うの外ありません。倘ほ、此薙刀躰操に就ては、私は未だ研究中の事で、完全なりとは思つて居らない。一躰人間のからだには、五百有餘の筋肉がある、そして何の筋肉がどう云ふ働きをするか、どの關節はどう云ふ風に動いて、身躰各部がどう云ふ運動をするかと云ふ事は、未だ發表致しません。先づ薙刀躰操に就いての愚見は、こんなもので有ります、是れから之を實際御目に懸けますが、先刻も申す通り、三十時間以内の稽古故、充分の事は出來ません、而して又薙刀躰操にも、第一第二とありまして、第二の方はまだ五節しか敎へてないゆへ、手の混んだ面白いものは御目に懸けることが出來ない。甚だ遺憾で御座います、而して此薙刀躰操は、古からある諸流義を、其儘用ひたのも多少有ります。其御積りで御覽を願ひます。何卒諸君不完全の處は斯う直せ彼直せと御忠告下さる樣に御賴み申します。

○箴　言

保養の道はみづから病を愼しむのみならず又醫をよくえらぶべし天下にかへがたき父母の身を傭醫の手にゆだぬるは不孝不慈に比すおやにつかふる者亦醫をしらずんばあるべからず



寄書

●混食の益

Dr R. T.

人の食物は肉類に偏せず、植物にかたよらず、五穀、蔬菜、菓實、魚肉、獸肉、等を併用るにあらざれば、十全の食物とは云われません、只一品で十全の食物となし得るものは、乳汁はかりであり升、乳汁は皆さま御承知の通、赤児の未だ自ら動植物を併食する事の能わぬ者を養ふ爲めに出來たるものにて、普通の食品に含める營養質は、悉く含み且つ天然適宜の温度を有するものであり升。

然して乳汁の中に含める營養質は、多量の水に溶解して流動液をなし、人の乳汁に在つては大凡そ百分の九十は水にして、十分は固形質で、其中補料一分、燃料四分〔補料とは躰質を養ふもの　燃料は躰温を保守するもの〕の比例に適ひ、壮年の人の諸品を取雜へて食する時と、其化學的混合の諸成分等割合略同じであります。是れ小兒は齒牙も整はず、自ら運動する事も叶はぬ故に、單に乳汁のみにて善く生命を保つに足るも、年月を重ねて襁褓を脱する樣になると、最早單一の食品にて營養諸質の眞配合を得たるものは在ませぬ。

假令ば肉類は窒素と脂肪とに富めども、粉質に乏しく、植物は概して糖分と澱粉とに充分なるも、窒素の料に乏し、麵包は窒素粉質の二料や鑛物質は多くあれども脂肪少き樣な譯であります、亦人の生命を存し心身の活力を維持するに最も樞要と云わるゝ蛋白質すら、猶之れのみを常食にして他の食品を用ひざる時は、食物經濟の眞理と衛生の原則を欠くものと云ふて可なり、如何となれば假りに玆に人ありて

蛋白質の隨一とも云ふべき雞卵白みを喰ひ、其生を保つとすれば、卵白の中に大凡そ炭素百分の五三窒素一五を含むものと見做し、炭素は窒素の三倍半に居る率であり升、而して近頃諸學士の驗査に由れば、健康にして頗る活潑の業を執る人にありては、概ね二十四時毎に炭素六十八匁窒素五匁一分を食するを要し、即ち炭素需用の量窒素の十三倍なるにより、今炭素六十八匁を軆内に資用する爲め、百二十八匁三分の卵白を喰ふ時は、此中に含める窒素を十九匁二分四厘兼食し、窒素需用の適量五匁一分よりも多過ぎる事、殆んど四倍に及び、其差十一匁一分は、全く無用のもの也。

此例を平翻して云へば、一晝夜毎に費やすべき炭素六十八匁を得るには、四斤（四百八十匁）の鮮獸肉（肉中四分の一は概ね蛋白質也）を用ゆるを要すれども、五匁壹分の窒素を調へんには、僅かに百二十匁の獸肉にて足れり、故に蛋白質のみにて生命を全ふせんとする人は、許多の量を需用せざるを得ず、而して消化機は無益の勞働を與し、空しく排泄物として軆外に出さしむるもの多し、消化機の徒勞は猶恕すべきも、啻に以上の蛋白のみならず脂肪も粉質も鑛物質も總て此等の單一品のみを常食とし、運用する時は大に健康を害し、竟には生命を斷つに至るべし。

泰西の諸名家甞て狗鵝驢等の動物に蛋白質、護謨、澱粉、の如きものを與へて飼養せしに、其各品へ他の物品を交へず、單味を與へしに、恰も食物を用ひざるが如く、諸動物皆速かに饑餓の兆をあらわし、遂に殪死し又諸食を混和したる雜物を與へたるものは、食品純一ならざるも始終異狀なく健全なりしと云ふ。人類も亦動物の一種なるを以て、此試驗に原つき造化の妙理に違ふ事なく、諸食を並具して人生の榮養を保守するは一大要事なり。

斯く諸品を兼食するは、一大要事にして、且併食するのみならず、又調理法に注意すべし、如何となれば味悪しき時は、嫌忌の念を起し、終に其食品を受容するの量減少すればなり、故に食物は可成品類を交換すべし、若し之を異にする事能はざる時は、宜しく調理の方法を變換し、味宜しきを得る時は、單に食欲を進むるに止まらず、消化機能も亦從て亢進す。

衛生叢談

●鍋類の撰擇

鍋類の種類　庖厨器具は日常飲食物を調製するに尤も必要なるものなれば其器具の衞生上有益なるものと有害なるものとは苟も衞生に志あるものはよく御承知あることこそ緊要なれ長井理學博士は此事に就き嘗て講話せられ大に會員の注意を惹き起されしが其撰擇に注意すると然らざるとは實に至大の關係を有し現に都下有名の料理店に於ても庖厨器具の不注意より再三中毒者を出し爲めに家名を損じ大に衰微を來せし例少からず料理を以て營業とするものは勿論誰人も皆よく心得置かで叶はざることなり今世人が常に使用せる鍋類は如何なるものかを擧げんに

鍋類の種類　世人が日々の食物を煮るには米飯は通例鐵製の釜を用ひ魚、獸肉類、野菜類等を煮るには鐵鍋を用ゆれども其他には白銅の鍋、或は近頃は鐵の金氣を除去したるものに七寶藥を塗りたるものを弘ろく使用せり又銅鍋の中に錫を敷きたるものを用ゆ土鍋は其種類も極めて多くして堅燒は少し藥のシラケて見ゆるものあり又鰌鍋の如き軟らかき燒のも物もあり近來は舶來品にて七寶藥を掛けたるものも或は白き色の七寶藥を流したるもあり又湯を沸すに

鐵瓶の外白き眞鍮にて製するもの若くは唐金にて作りたる藥罐等あり尚一般には使用せざるも茶を好むものは銀の湯沸し等を往々使用するものあり大凡食事用に遣ふものは以上列擧したる數に過ぎずサレば此中何れか衛生上有害なるか無害なるかは衛生上の問題にして尤も研究すべき好材料と云ふべきなり

●鍋類の良否

凡そ我々の身躰に無害なるものは鐵のみにて他の金屬は何れも多少の害はあるものなり鐵は我々の身躰の中に在る血液中にも含み居るものにして鐵は多少身躰中に入れざれば營養の缺くる程大切なるものゆへに鐵は無害なるのみならず塲合によりては態々身躰中に取らねばならぬ必要ありと云へとも之に反して銅或は眞鍮は銅と鉒丹との混じたるもの多く白銅は銅と錫の混じたるにて是に引きかけある錫は又錫にあらずして錫に鉛を加へあるものなり是れは如何なる故ぞと言へば錫ばかりを火に掛くるも容易に塗り難きもの故鉛を少しく混和するときは僅かの時間にして容易に沸くを以てなり又七寶燒は良製のものにありては衛生上惡しき物は入り居らざれども麁製の者にありては是又鉛の入り居るものなりさて是等の器を以て飮食物を調製するに際し中毒を起すべき懸念あるものは鉛、銅、鉒丹、就中銅、鉛は最も害になるものにて世間鉛の爲めに中毒したる人も實に夥しきを以てよく／＼注意すべきことなり

●中毒の原因

さて銅の鍋若くは眞鍮の鍋白銅等にて作りたる鍋の中に錫を敷きあるところの器具を以て煮炊きするときは豫て御承知もあらんが漸々鍋の減り來るものにて是等の器物を洗ふときは勿論加之ならず古く永く遣ふときは漸々底の薄くなり行きて遂には底に孔の開く樣になりて次第／＼に煮炊をする度毎に多少銅

溶けて食物中より躰中に入ることは確かなる事實にして買ひたる當時は錫のよく光り居るも廣々使用し灰などを附け磨くときは其錫の減り行くことは誠に早きものにて其剝げたる處の銅及鉛は食物中に混じ其分量は一度には極めて僅かなるもの故に少しも味ひも變ぜざれども銅の鍋を久しく用ゐぎるときは銹びを生じ黑くなるものにて錫の光りの銹びれば銹る程溶け易くなるものにてよく光り居るときは割合に溶けざるものなれどもはや銹びたるときには溶解の分量を增し此時に當り其鍋にて食物特に酸味のあるものを煮るときは恰も口を締め付ける樣なる不快の味ひを生じ時としては之れが爲めに嘔き氣を催すに至る其の銅の躰中に入る分量は假令些少なりといへども諺に云へる通り塵も積れば山と成る如く遂には直接衞生上の害を來たすこと少からず

●食物中の銅

內務省衞生試驗所にて嘗て東京二三有名の料理屋より料理を取り寄せ試檢をなせしに果して前述ぶるが如き毒物を含み居ることを明にしたり而して銅の鍋にて製したる料理には銅の存在を認め錫の鍋にて製したる料理には鉛の入り居りて其確かなる證據は內務省より發行せる衞生年報によりて明らかなり尙此他食物中銅の混ずるもの甚だ少からず例之へば漬物屋に冬凍氷の候に當り尙青々として今木より採りたるかと思はるゝ茄子の如き又梅を酢に漬け或は酒に漬け恰も五六月の比樹に實つて居ると均しく青々としたる梅の如き又廣く下等社會にて多く使用するところの昆布の內青昆布と稱へ販賣するものあり是等の美くしく青々としたる色は皆悉く銅を含み居るか爲め然るものなり固より是等の食物に含む處の銅は其分量極めて少きにせよ前にも言へるごとく塵積れば山の譬へと同じく漸々其金氣の躰中に於ける

或る部分に溜りて遂には害毒の爲め不測の病ひに犯さるゝに至るものなれば豈輕忽にすることを得んや

●七寶燒と土鍋

七寶燒の瓦製のものは少しも金氣のあることなしと云へども悪しき七寶流しには鉛の入り居るものなり如何にとなれば一躰七寶は溶解するときは一種の玻璃の如き粉にして其粉を溶かし沸かすときは光澤を生ず七寶を溶解して沸かすときに當り鉛を入るゝときは割合に低き温度にて溶解し得るが爲めに鉛を混じ用ゐるものなり瓦製の品にても麁製の品にても一見したる處は少しも異ならざるが如しと云へども之を使用するに當り酸味のある物を屢々此鍋にて煮るときは漸々其鉛は溶解して食物と共に躰中に入るものなり食器に斯の如きものを用ゐるは誠に化學の智識の發達せざる證據と云ふべきなり甚だしきは此中に礜石の毒をも含み居たることを警視廳に於て發見したることあり是等は實に直接生命に關する程の害毒を有するものにして土鍋にては（尾張邊より出づる堅燒のものは毫も鉛を含み居ることを發見せず）右は沸き易く其上に光澤の宜ろしきを以て其上鍋の外見をよくするために鉛を用ゐるものなり赤き色の土鍋　鰌鍋の如き燒のものには礜石の稀れに入り居ることを發見すべし故に苟も土鍋を使用するには鼠色或は赤き色の物は極く／＼危險なるものゆゑに用ゐざるをよろしとす

●鐵鍋及堅燒土鍋と舶來の七寶燒の無害有効

以上說く處の如く金屬製の鍋は大概多少人身に害のあるものなれども獨り鐵鍋に至りては毫も其害なく寧ろ人身に有益なるものにて飯を炊ぎ湯を沸かすに鐵器を用ゆるも鐵は溶解することなく從つて味の變ずることなし但し其器の新らしきものは多少鐵分の

溶解することあるも二三回も使用する內には溶解せざるに至るものなり凡べて副食物を煮るに砂糖にても肉類にても魚肉野菜は皆幾分の酸味を含み居るものにて是れは容易に味ひの上よりは知り難しといへども分析すればよく之を確め得べし故に唐銅或は眞鍮の鍋類を成るべく使用することを止めて鐵鍋を用ゐることに改められたきものなり鐵鍋は其遣ひ方によりて容易に金氣を止むることを得べしソは物を煮るに際し時に一度焦げ附かせば其處より鐵の上部溶解して金氣の出づるもの故によく焦げ附かせざる樣常に注意すれば一旦止まりたる金氣は容易に出づるものにあらず只日本料理には少きも只酢の澤山入りたるものは成るべく早く煮て他の器に入れ換へざるべからず然らざれば金氣の出づる憂ひあり又鐵鍋にて不適當なるものは堅焼の土鍋を用ゐるをよしとす

◉堅焼の土鍋　堅焼の土鍋は赤色の土鍋、鎔鍋などと違ひ大に確かなるものなり但し是れは破損し易く動もすれば瑕疵のいる缺點ありといへども元來品物の麁なるもの故に他の有害物の危險を侵すよりは度々買ひ換えて土鍋を使用するを宜しとす然らば決して中毒する懸念は些かも無く安全なるものなり

◉銅製鍋の使用法注意　食物を煮るに當り急に唐金の鍋より外に無きと云へる場合に純粹の金屬銅なれば早く物を煮るときは銅の溶け出づることなし併し是も能く燁々とよく光る樣に磨かざるべからず然らずしてよく光り居らざるものを單に水にて滌ぎし位ゐにては必ず食物中に銅の溶解するに至るべし若し又錫を引きたる鍋の錫の剝げたるときには早く塗り替へざるべからず又日本の錫を引きたる鍋なるときは寧ろ全く錫を敷かざる銅のよく磨きたるものゝ方却つて其害少し彼の錫は純粹の錫にあらざるを以て少し酸味のあるものを煮るときは必らず溶解して食

物より躰中に入るの害あるものなり

●舶來の七寶燒　是れは近來舶來したる者なるが之れは其價も大に貴しと雖へども使用上保ち方もよく又鉛を含む恐れは一切なきを以て縱ひ酸味のものを煮るも些かの心配は無きものなればよく其類似僞物を見分けて購求使用せらるゝを尤も緊要なりとすサレば此等の事は飲食物を調製するに當り尤も要用なるもの故に玆に世人の注意を促す



中外彙報

●陸軍の脚氣豫防法

從來陸軍の各隊には脚氣患者非常に多く年々夏季より晩秋の頃までは下士卒の病者にして衞戍病院に送られしもの脚氣患者其の多數を占むる有樣にて軍醫官は之れが防禦策に就き種々に苦慮する所ありしも何分同病の原因未だ詳かならざるの時に於て之れが豫防幷に治術共に適當の方案を講じ得ざりしはまた止むを得ざる次第なりしが古來の實驗上、同病に麥飯の有効なるを信じ試みに之れを夏季に於ける軍隊の食料に供したるは去る明治十七年にして當初は大阪の聯隊に給し夫れより漸次全國の各隊に普及したるは二十三年の頃なりしが不思議にも此の麥食普及の前後より統計上、脚氣患者の數を減じ始め愈々普及したる二十三年以後には殆んど同患者の全滅を示し今や軍隊に脚氣無しといふも過言にあらざるに至りたり固より脚氣の病原は今日倘ほ未だ研究し得ず從つて何故に麥食の有効なるやは之れを知る能はずと雖ども一方に於て十數年來の實驗上、其の有効な

る事實の爭ふ可からざるものある以上夏季の麥食を以て同病の豫防に適當の方案と定むるは當然なるが故に其の筋にては爾來每年初夏より晩秋に至るまで軍隊に麥飯(麥三米七)を給するを以て脚氣病豫防法と爲すことに決定すべしと云ふ

●五ヶ年累計の醫師增減數

昨卅一年の調査にかゝる廿六年以後五年間の累年統計を見るに醫師增減數は左の如し

種別	從初年至廿六年	廿七年	廿八年	廿九年	三十年	卅一年	合計
試驗	六、六二一	四四四	四一三	三九六	五九三	七六五	九、二三二
大學卒業	一、四二八	五	四	二五	八	一二	一、四八二
高等學校卒業	八四八	一九二	一六九	一八九	一八四	二五九	一、八四一
府醫校卒業	一、六二三	一〇二	九四	八四	一三五	一五〇	二、一八八
外國語學校卒業	三三	二	五	二	四	七	五三
限地開業	三八七	六八	四四	三九	三六	一一	四八五
合計	一〇、八四〇	增 八一三	同 七二九	同 七二五	同 九六〇	同 一、二〇四	一五、二八一
奉職履歷	一、四四九	二八	二七	一七	一八	一九	一、三四〇
從來開業	二七、三一二	七五二	八四七	九九一	七六四	七二〇	二三、二三八
合計	二八、七六一	減 七八〇	同 八七四	同 一、〇〇八	同 七八二	同 七三九	二四、五七八

備考　卅一年現在數三九、八五九減少は奉職履歷及從來開業の二種のみ

此表に依れば一ヶ年平均增八百八十八餘減少八百三十六餘にして差引一年平均五十餘の增加となり右五ヶ年間に合計二百五十八人の超過となれり尙三十四年度以後に至らば東京醫科大學は百人京都醫科大學は三十人許の卒業生を一年に出し各高等學校又は公立學校を合すれば約九百人近き人員を年々に出すべく之れに內務試驗醫を加ふれば右增加の度は更らに著しかるべく從つて醫師不足の聲も左迄遠からずして止むに至るべし然れども現在の醫師約四万中其三分の二は未だ從來開業にて漢方一流多ければ日新醫學の全く大勢を占領する迄には幾多の年月を要すること無論なるべし

●山根醫長理髮業者へ諭告

一般衛生の必要は今更言を要せず未だ此事の充分ならざるに旣に內外人雜居となり外國人も吾法律の下

に服することゝなる去れば今日は大に衛生思想の發達を促さゞるべからず傳染病の如きもの殊に本邦に多きは本邦に於ける衛生思想の幼稚なるに基するを以て充分なる改良を加へ理髪業間にも大に衛生の方法を講せざるべからず皮膚病の重なる者濕疹吹出物白雲等の如き亦恐るべき丹毒の如きは多くは剃刀に依り傳播する事あり此の如き病者の多數なるは即ち其國理髪業者間衛生法の行はれざることを證する者にして本邦に於て近來年少禿髪病者の如き亦大に之を示す者なり亦痘瘡の如き其他恐るべき肺病の如きも亦理髪より傳播する事多く實に恐るべき事なれば諸國に於て肺病患者の理髪業に從事するを嚴禁せり希くは本邦に於ては「皮膚病假へば疥癬、其他」肺



病患者の如きは可成理髪業に從事せざらんことを望む

又耳鼻等の毛を剃る風習より之れは營業者が熟練なる手腕を以て能く細き剃刀を使用するも元來鼻は黴毒患者等最も能く小腫物を出す所なるを以て大に危險なるのみならず殊に東京の如き強風多き土地に於ては全く鼻孔のみより呼吸する事多し此の如き時鼻毛は常に飛散する塵埃を濾除する器械となる又耳毛の如きも塵埃又は小虫等の侵入の防禦の裝置なるを以て全然之を剃るは不可なり鼻毛の餘り長きは剔るを可とす若し之を剃らんと欲する人あらば營業者は注告の上、止まらしむべきなり此の如く理髪業者間消毒の必要なるを以て嘗て警視廳に於ては外國の取締法を譯して或る衛生雜誌に掲載せしが京都に於ては已に之を規則として發布したり現に能く實行され居るや否やを知らずと雖も當地に於ては罰則の附

加したる規則に據らずして近日此等の豫防法につき一片の告諭に據りて充分行屆かしめん事を望むと負ぬ氣の江戸兒は大に奮發し充分に實行せられんことを希望す猶ほ消毒方法に付說明せり

●衞生上危險なる襯衣

藥學士酒井甲太郎氏は藥學雜誌上に說て曰く新らしき襯衣を用ひしに皮膚の痒きを覺え遂に胸及び脊に發疹するに至りたるにより襯衣の一片を煮沸せしに酸性の液を得て亞硫酸及び硫酸の存在を證明することを得たりと蓋し亞硫酸を以て是を漂白し而して尙未だ注意して是を除去せざりしに由るものならむ故に直接に皮膚に觸るべき衣類は必らず酸類を含有せざるものを以てせざるべからずと



●煉乳の重量

和製のコンデンスドミルクは外國製に比すれば槪して廉價なるが之れ其品質の彼れに比して劣れるが爲めなるべきも又和製品は舶來品に比し其內容の重量輕きことも亦多少價格の廉なる所以ならんか左に揭ぐる所のものは各三罐を試驗して平均を採りたるものなるが一般に和製は舶來品に比して外國製品より其重量の輕きを知るべし

和製品		外國製	
龜印	五〇〇、〇	眞正鷲印	五三〇、〇
桃太郎印	五〇〇、〇	藍色人形印	五二〇、〇
岩瀨牛印	五〇〇、〇	彩色人形印	五一〇、〇
象印	五〇〇、〇	熊印	五一〇、〇
富士山印	四七〇、〇	八旗印	五一〇、〇
大砲印	四七〇、〇	鴻ノ巣印	五〇〇、〇
飴製燕印	四七〇、〇		
花唐兒印	四六〇、〇	(單位はグラムなり)	

●理髮店への諭達

警視廳は此頃府下の理髮師頭取八十餘名を召喚し傳

染病豫防に就き藥品其他の諭達を爲したり其諭達は左の如し

一瘰癧病又は皮膚に疾患あるものをして營業に從事せしむべからざる事

一店舗内は勿論流し場及び手水鉢等は常に清潔に掃除する事

一營業用 湯、水及び客に供する椅子、座布團、手拭、頸卷、被布刷毛等の類は清潔なるものを用ふる事

一營業者の一客の理髮了る毎に石鹸を以て其手を洗滌する事

一剃刀、剪刀、ジマキ、櫛、刷毛の類は客毎に便宜左の方法の消毒をなすべし

一一々「アルコール」中に挿入し直に引上げ點火する事

二煮沸する事

三石炭酸水二十倍中に浸漬したる後清水を以て洗滌する事

四「フチルマリン」溶液百倍中に浸漬したる後 清水を以て洗滌する事

五「アルコール」中に浸漬する事

(右は金屬器具消毒法にして以下二法は非金屬品なり)

一炭酸曹達液二十倍を以て洗滌する事

二金屬器具消毒法中(二)乃至(五)を適用する事



一營業者は皮膚病ある客を理 髮したる時は石炭酸水若くは「アラルマリン」溶液を以て其手を洗ひたる後清水を以て滌き且該客人の使用したる被布、手拭、頸卷等は石炭酸水に浸漬したる後清水を以て洗滌する事

一以上の項目は客人の見易き處に掲示する事

此諭達と勵行とによりて漸やく吾人の素志を滿たすに至りしと雖とも尚且望ましきは女髮結にも此等消毒の事を勵行したきものなりとす

●水道給水の新計畫

水道給水の種類は專用、計量、共用の三種類なりしが今回水道部は更に公設、共用、貧民給水の新計畫をなし公園其他公衆の通行頻繁なる路傍に清鮮の飲料水を供し又普通の水料を以て其水を飲用する克はざる貧民に特別の給水法を設け廣く全市民の利益を計らんとし既に去月下旬より調査中なりしに昨今殆んど其の調査を終へたれば遠からず市參事會に提案するの都合なりといふ

●國家經濟上より觀たる赤痢

本年の赤痢、流行は昨年に比して其範圍頗る多く患者及死者の數とも本年末までには昨年に倍加すべき勢ひなるが今當局者が昨年度に於ける赤痢と國家經濟との關係に附き調査せる統計を記せば左の如し

昨年中總患者	九万九百七十六人
同　死者	二万二千三百九十三人

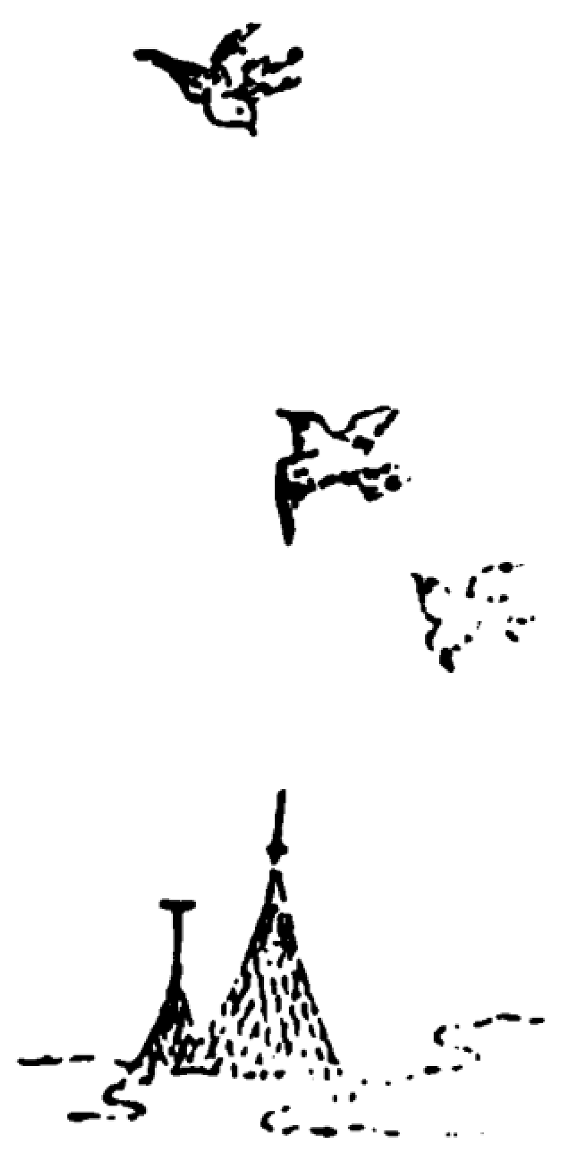
右の爲め國家經濟上に被りたる損害

赤痢豫防の爲め國庫の補助總額	十四万八千九百廿二圓十一錢九厘
同府縣費總額	九十一万五百廿二圓七錢一厘
同　郡費總額	四千八百八十五圓六錢六厘
同　市町村費	二百万九千六百十圓七十三錢六厘
同　寄附金	四万七千四十四圓八十四錢四厘
小計金	三百十一万三千九百三十九圓九十九錢二厘
各府縣生產損害高金	三百五万四千九百六十九圓八十錢九厘
總計金	六百十六万八千九百九圓八十錢一厘

右は即ち昨年流行の爲め國家の被りたる損害總高なるが之を患者一名に割當つれば六十七圓八十錢死亡者一名に付き二百七十五圓なり本年より病勢弱かりし昨年にして既に然り本年の損害の莫大なるべきこと想像するに餘りあり

◉赤痢患者十萬を超ゆ

夏季の候より赤痢患者ます〳〵蔓延し殊に東北地方甚だしきを以て本年は必ず十萬以上に達するならんとの豫想なりしに內務省の調査に依れば豫想する所に違はず果して患者十萬八百六十一人と云へる大數を現はし死者二萬千百五人に達したるよし而して全國中最も流行の甚だしき地方を擧ぐれば新潟縣に於て患者一萬三千三百九十三人岩手縣同一萬三千三百八十四人青森縣一萬二千五百六十三人なりと云ふ



●衞生事業の進歩と國民の年齢

衞生事業の擧るときは國民をして長命ならしめ之に反するときは短命ならしむ獨逸國民の平均年齢は獨佛戰爭前は四十前後なりしに戰爭後大に衞生事業に盡したる結果七年を高め四十七年に至りしといふ本邦の平均年齢は四十年に足らずと云へば衞生の普及は尤も緊要なりといふべし

●府下に於ける檢視數

本年一月より八月に至る警視廳調査の府下に於ける檢視數は左の如しといふ

	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月
精神病	五九	四五	六三	六六	八三	六七	七五	六一
他傷	三二	一三	二六	三六	三六	三一	二五	四二
他傷死	六	一	〇	〇	六	六	二	二
窒息死	七	四	一	一	〇	一	一	一
自傷	二	四	五	三	三	三〇	五	二
自傷死	二	一	一	三	三	六	二	五
溺死	二三	一七	三五	三三	三三	五七	五六	八二
震盪死	一	一	一	〇	〇	〇	〇	〇
轢死	四	四	八	六	五	五	一	二
轢傷	一	〇	〇	一	〇	〇	六	〇
縊死	一〇	一五	一〇	九	一四	一六	二一	一二
凍死	一〇	三	〇	〇	〇	〇	〇	〇
中毒	二	一	〇	一	二	一	〇	一
中毒死	三	〇	四	四	三	〇	三	三
壓死	四	〇	二	二	〇	〇	一	〇
病死	二九	一七	一八	一四	一七	一三	一八	一六
死兒	二	四	三	二	七	三	五	四
絞殺	〇	一	〇	二	〇	二	一	〇
餓死	〇	一	〇	〇	〇	〇	〇	〇
火傷死	〇	一	二	〇	〇	〇	〇	一
疾病	〇	〇	三	〇	〇	一	〇	二
人骨	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	二

是によりて是を見れば精神病患者は二月以降次第に其數を増し七月に至りて尤も多し溺死の如きも又二月以降次第に其數を増し八月に至りては八十二人の多きに至る中毒其他不意の出來事に於ける死亡は割合に其數少きが如し病死の如きも傳染病流行時は其差も大なるべけれども本年府下の如きは豫防法の追々行き屆きし爲めか死亡數の割合に少きは是れ衞

生進歩の一端なるべし

◉電話機

電話機一家に備へ付けあるものにして肺病等傳染性の患者なきときは先づ安心なりと云へども市中電話機の如きは尤も危險なるものなり宜敷く毎日一回位の消毒は是非とも勵行したきものなり米國の博士フレンド氏は十個の電話機を試驗して八種のバクテリヤを認め中には危險なるものもありしといふ

又北米合衆國細菌學實檢所長ドクトルヒル氏はボストン府の電話送話器（府中日に通話の頻繁なる塲所）十三個を試驗せしに其中四個は細菌を見ざるも五個は送話器の內外部に通常塵埃中に多く發見する細菌を認めたり之れ等は何れも無害のものなれども試に天竺鼠に接植せしが何等の徵候を呈せざりしとのことなるが市中電話の如きは勿論少くも一日一回の消毒はしたきものなり

◉黑死病襲來

神戸にては黑死病續發蔓延の兆あり同市は非常の騷動にて人心胸々たりと神戸に於ける患者死亡は去十三日迄に五名兵庫二名廣島一名去十六日四日市入港の獨逸船中支那人三名の疑似症あり同病は多く死亡を免れずとの事なれば此際清潔法尤も緊要なり

◉大學醫院の工事

東京醫科大學の建築工事は追々捗取り外科室の如きも略落成せしとの事なるが其建築はあらゆる學理を應用して建築したるものなれば歐米諸國にも未だ少き手術室なりといふ

●ペスト病研究の爲め清國に招聘せられし醫員

牛莊に於けるペスト病の猖獗なることは前號にも

記載せる處なるが傳染病研究所助手村田昇清氏には同病研究醫長となり醫員十數名を從へ清國の招聘に應じ出發せられたるが同氏等の有益たるのみならず醫術上檢疫上に於て本邦の利益も又大なるべし

●劇場寄席の炭酸瓦斯

我國に於ける劇場寄席等家屋の構造は極めて惡しく場内に於て數百の觀客聽衆の呼吸の爲めに空氣を害すること夥しくして且喫煙の場内に立ち籠るも空氣の流通惡しく劇場の如き雨天の時などは光線も惡しく何れも電氣若しくは瓦斯の力を借らざるべからず吾人の劇場寄席等にありて忽ちに頭痛を感ずるは蓋し炭酸瓦斯の分量多きに因るものなり大坂にては市内の劇場寄席等興行中に臨檢し試驗の上炭酸瓦斯多量のものにありては新たに窓牖を設けしめ適當なる構造に改むべしといふ

●傳染病の新患者

本月一日以來一週間内の府下市郡に於ける傳染病新患者は左の如し

	赤痢	腸窒扶斯	猩紅熱	實布的里亞	合計
市内	一二人	二八人	一人	一九人	六〇人
荏原郡	〇	二	〇	一	三
豐多摩郡	二	二	〇	〇	四
北豐島郡	三	〇	〇	〇	三
南足立郡	〇	〇	〇	一	一
南葛飾郡	〇	一	〇	〇	一
西多摩郡	〇	〇	〇	〇	〇
南多摩郡	一	一	〇	〇	三
北多摩郡	一	一	〇	一	二
合計	一九	三三	一	二二	七七

●秋季大淸潔法施行

赤痢病者發生は日々稍々減少の傾きなりと雖も未だ全く撲滅の見込なきを以て警視廳にては郡市を通して秋季大淸潔法を施行する由にて目下東京府廳と協議中なれば週間内には右に關する告諭を發せらるゝ筈なり

●温泉場の衞生取締

中央衛生會に於ては此程温泉場取締規則を議決したる由なるが是は衛生を主としたるものにて各温泉場の浴室、旅店は例の肺病、癩病等傳染性の病者相集る處にして健康者も浴室に於て是等の病者と接し或は隣室又は同室を起臥して遂に傳染する場合尠なからず之を取締るには夜具食器等の消毒をなす事第一にして旅店に取りては隨分困難のものなりと

◉赤痢豫防に關する西鄕內相の內訓

過日西鄕內務大臣は道廳長官及警視總監其他各府縣知事に對し防疫上の內訓を發して曰く今や冬期に向ひ赤痢病は終熄の模樣を呈せるも實際其病毒は撲滅せるにあらず夏期に至れば再び發生し且つ年々其患者は益々增加し特に東北六縣下及び新潟縣等に於ては未だ日々新患者發生せるの實況なるを以て本年は冬期に於て十分豫防法を施行し以て其病毒の散蔓を防ぎ一層公衆の衛生に注意せられたし云々

◉臺灣ペスト再發

臺灣に於けるペストは去る九、十月頃一時終熄中なりしが本月に至り同病再發し四臺北縣に新患四人發生の旨昨日總督府より衛生局に電報ありたり因て本年初發以來同島に於ける患者概數は二千三百八十三人死亡千九百六十八人なりと云ふ

◉府下昨年の死亡者

昨年中府下にて死亡したる者に付今回其筋にて調査したる處を聞くに左の如し

病類	男	女	計
傳染性病	一、九六〇	一、五一一	三、四七一
發育及榮養的病	二、六〇三	二、七四四	五、三四七
皮膚及筋病	一一三	八二	一九五
骨及關節病	一三〇	一〇三	二三三
血行器病	七八二	七〇七	一、四八九
神經系及五官病	五、一三五	四、六三四	九、七六九
呼吸器病	五、一四六	四、八四六	九、九九二
消化器病	三、六三三	三、七八四	七、四一七
泌尿及生殖器病	四五九	七四二	一、二〇一
外因性變死	五五〇	二七三	八二三

中毒症	四八	一五	六三
原因不詳	五七	三二	八九
合計	二〇、六一六	一九、四七三	四〇、〇八九

●産科婦人科學會

來廿五日午後一時上野精養軒に第一回の會合を催ふし一同撮影の後左の講演あり次で懇親會を開くと

黴毒菌に就て	醫學博士 土肥慶藏
泌尿生殖器の發生	醫學博士 大澤岳太郎
演題未定	「ドクトル」金杉英五郎
婦人科と胃病との關係	「ドクトル」長與稱吉
子宮破裂の實例	醫學士 中島襄吉
眼病と生殖器病との關係に就て	「ドクトル」井上達七郎
子宮纖維腫に於けるボンペロン氏液の價値	「ドクトル」緒方正清
子宮癌腫に對する丹毒菌の作用	楠田謙藏
夜尿症	醫學士 山田鐵藏
卵巣及子宮の合剔出	醫學士 丸茂文良
腹膜脂肪腫の「デモニストラチオン」	醫學士 近藤次繁
演題未定	醫學士 佐藤恒久
喇叭管卵巣嚢腫に就て	醫學士 佐藤勤也
子宮外姙娠の治驗	醫學士 櫻井郁次郎



○會員は成るべく衞生上に關する質疑書を提出せらるべし本會は大家の解答を請ひて會員の質問に應ずべし

●茶と珈琲の優劣

會員 森志ん子

同上答解

茶と珈琲の主成分は略同一のものにして茶にテインと云ひ珈琲にカフェーンと稱し其他乾酪質、糖分、單寧、(澁き味を與ふるもの)澱粉、脂肪、芳香油、鑛物質及水等を含み其量は兩者に於て同一に非ざるものとす然れども其效力に至りては兩者相類似したるものにして之れを適度に飲用すれば精神を爽快興奮ならしむると雖ども常に多量に用ふれば身神を害

することあるべし老人の夜間宜き茶を喫し睡眠せられざるは茶のティンの腦を刺擊し興奮狀態に陷らしむるが爲めなりティンは神經系統を刺戟して蒸發氣を增加し食欲を亢進し內臟の諸機能を興奮す珈琲は滋養不足の者又は虛弱の者にありて之れを茶に比すれば裨益あるべし又朝餐の時殊に皮膚の作用亢進し心臟の機能底弱なる時に用ふゐを宜とす

茶と珈琲は恰も酒類と鼎足をなしたる飲料にして吾人の嗜好する所のものにして茶と珈琲に於て貴ぶ所のものは之れを生涯飲用するも酒類の如く甚しき害を身躰に將來することなく又滋養物と云ふべきものに非ざれとも之れに牛乳或は砂糖を加へて用ふるときは大に人身營養の補助をなすものなり

食物調理法

凡そ食物は固より滋養に富みたるものを撰ぶべきは勿論なれども其調理法の宜否如何によりては或は完全なる滋養分ともなり或は却つて養ひを爲さゞるのみならず寧ろ害を招くに至ることもあれば調理法は婦人の日常心懸くべき尤も主要なるものとす何となれば一家衛生の主なるものは食物にして食物を主宰するものは又多く女子にあり男子は常に外にありて家事に容喙するの暇少きをもて婦人たるものはよく一家の衛生に注意して滋養物を調製し以て全家の健康を圖らざるべからず其責任や又大なりと云ふべしされば身躰各部を養ふ處の要素より食物主成分の概畧を知りて衛生と經濟とに鑑みて食物調理の研究を爲すこそ今日の急務と云ふべきなり但し衛生食物

の詳細なる研究に至りては學術分析上の結果により保健食料に比例して調製せざるべからず假令へば一日大人の健保食料を毎日二三カロリーとするときは米、肉、野菜等に含める蛋白、脂肪、澱粉等の分量を一々算定して調製するに非らざれば完全なる調理法と云ふことは能はざるなり然りと雖へども是等詳細の調理法に至りては複雑困難にして容易に行はるべきにあらざれば只其心して調製するこそよけれ元來日本料理は一に躰裁、二に味ひ、三に營養分と云へる有様なるが西洋食は全く之と反對にして營養分を第一となし味及躰裁を其次となすを以て日本料理の如く器物の優美なる躰裁のよきが如きにあらざれども身躰營養上に於ては其勝るや數等躰裁其他虚飾の如きは今日論ずるの時期にあらざるべしサレ共日本慣習經濟の許さゞる者あれば一概洋食のみに心醉するは宜しからず固より和洋折衷の料理法こそいと望ましけれ故に日本料理の余り淡泊に過ぐるものは支那西洋等濃厚の料理に調和して其苟も有益なるものは折衷新案を出して研究せんこと今日の急務とする處なるべしサレバ今より以下本會續出する處の料理法は折衷主義もあるべく又日本支那及西洋流の調製法も出づべし其新奇なると否とを問はず掲載する筈なるを以て其撰擇折衷の研究は一に會員諸氏の考案に依賴し聊か參考の材料に資せんと欲するものなり

◉牛肉の豆腐汁

牛肉のよき程に切りたるを鍋に冷水を入れ細火にかけて二時間計り煮るべし味噌の擂りたるを裏ごしにて通し牛肉の煮汁の中へよき程入れて鹽梅をなし白豆腐を手の上へのせ杓子にて汁の中へよき程にかきて落し入れ鍋の蓋をして一煮するを見合せ生姜のしぼり汁を交ぜて食する時は風味おもしろきところわ

り

又右の如く牛肉を煮置たるに味噌を用ひず醤油にて味をつけとうふを前の如くに入れ生姜を用ひて食するもよし

とうふを用ひず葱大根芋揚どうふなど入て前の如くしたるも味ひよき者なり見積りは牛肉百目なれば水一升五合計入れてこれを煮置き白どうふ二つ位用ひてよし野菜を用ふるも大凡とうふに代る程に見はからひてよし

●村時雨

牛肉を細かにたゝきて葱と人參とをきざみて交ぜ鰹節の煮出しに醤油を加へて鹽梅し一煮したる中へ前の肉に葱人參を交ぜたるを入て煮るべしさて鶏卵をよき程割りて丼の中にてよくかき立味淋をまぜて又かき廻し牛肉の煮たる時鍋の中へうつし入れ蓋をして又一煮えするを見はからひ椀に盛り針生姜を加へて食すべし

牛肉の鶏卵とぢといゝてよきを牛の色赤黒く其中に人參は黄の濃き色となり葱は青く鶏卵は薄黄色となりて紅葉の村時雨に染みたる如く見ゆればかゝる名を云ひならはしたるものなり

見積りは牛肉百目に鶏卵五つ葱三本人參二本位にてよし但し何品も大小により加減すべし

養生淺説

●授乳間の妊娠　若し授乳間妊娠せば直ちに哺乳を止むべし然らざれば内外兩兒を養ふ次第なれば母親は勿論内外兩兒の健康を害するものなり●旅行里程　男子行軍は衞生學上一日の行軍を五十キロメートル（我十二里余）二日目は七十キロメートル

(我十七里余)連日の行軍は二十五キロメートル(我六里)を超ゆべからずとせり●豆腐と煮豆　何れも滋養品なるも同量なれば豆腐の方滋養多しとす●ヒステリー　神經質の病症は十七八歲以上の女子に多し精神及身躰の過勞より生す●牛乳の分量　佛蘭西は一日一人に付牛乳六合を飲む東京府下の平均は百人に就て一日四合八勺五才日本人の營養不足も宜なる哉●凍瘡　俗にしもやけといふ成るべく寒氣に觸れざる樣になし沃度チンキを塗り其上に綿花をあて繃帶をなし埃の附かぬ樣なすべし●ひゞあかぎれ　虞里設林を塗り豫防すべし同症には石炭酸軟膏尤もよろし總て塵土に汚れざる樣になすは必要なり●顏の洗ひ方　刺戟のつよき石鹼若しくは麁布にて面部をつよく洗ひ磨くはニキビを生ずる媒介をなすニキビ一旦出來るときは一定の期間を經るまでは容易に治し難し●足豆　慣れざる旅行等をなすときは足豆を生ず煙草の吹殼若しくは其ヤニを米粒とねり合せて患部に貼るべし古來よりの言傳へにて忽ちに癒ること妙なり●豚肉　冬期豚肉は賞用すべし胃弱のものは脂肪多き肉を用ゆべからず●虛弱者　平素用ゐる保養劑は純良なる肝油乳菓尤もよろし●肺尖加答兒　肺病の初期なり運動をよくし滋養の食物を盛に用ゆべし

大日本婦人衞生會記事

◎第八十次例會　十一月十一日午後一時より京橋區築地一丁目京橋區役所の一部樓上に於て例會を開きたり當日

本會總裁　小松若宮依仁親王妃周子殿下には川口別當御夫婦を從わせられ午後二時半頃御臨場遊ば

されたり役員一同玄關にて奉迎仁禮會長御先導にて楷上の御休憩室に御小憩會場へ御臨場遊ばされたり一同起立敬禮川口別當には衣服に關する優渥なる殿下の令旨を述べられ一同謹んで拜聽せり次に理學博士坪井正五郎君には諸人種つまさだめと云へる演題にて氏が平素研究せらるゝ人類學に就き掛圖十數枚を示し一々解說して論述せられ次に醫學士ドクトル宮下俊吉君には光線の眼に及ぼす關係より延いて「アセチリン」瓦斯火光の有益なることを說かれ尚且之を實際に點火して會員に示し右終り午後四時半頃散會せしが當日役員には仁禮會長、濱尾副會長、嶋山、宮下、松平、宮本の諸氏出席せられ新潟支會よりは中野えつ子、中村しげ子等も參會せられ來會者は總計凡そ二百餘人なりき

廣告

會報

◉左の會員諸氏は本月以降本會の爲め左の如く會員の種類を變更せられたり

特別會員　舊通常會員　穗積歌子
特別會員　仝　松平芳子
特別會員　仝　三井晴子
特別會員　仝　三井五十子



本會入會者報告

（自十月至十一月中旬入會）

○會員小倉すゑ子紹介
●麻布區市兵衛町二ノ八十四島田方　通常會員　福地喜久子
●麴町區元園町二ノ十一廣橋伯爵邸内　通常會員　石川ゑつ子
○事務所申込

●廣島縣世羅郡西大田村 通常會員 小早川春子
●日本赤十字社 學生 野村さしゆ子
●麴町區隼町二十 通常會員 山本じつ子

○會員太田なみ子紹介
●渡島國檜山郡江差公立病院內 學生 渡邊しげ子
●仝所 學生 山田こう子

○事務所申込
●北海道札幌區北三條西七丁目一番地乙三號 通常會員 中根いね子

○役員三井晴子紹介
●麴町區富士見町一ノ二十九 通常會員 三井五十子
●麴町區富士見町一ノ二十九 通常會員 伊達梅代子

○會員志村小恒子紹介
●神田區淡路町一ノ一冨田方 學生 杉浦千賀子
●日本橋區久松町二十九杉油方 學生 石黑きく子
●仝所 學生 立石はる子

○會員佐々遊喜子紹介
●麴町區飯田町三ノ二十四 通常會員 河鰭美知子

○會員山本きよ子紹介
●本所區相生町四ノ十七 通常會員 岡田せん子

○會員畑谷よね子紹介
●淺草區左衛門町十一 學生 永尾民子
●仝所 學生 山口ふさ子

○會員遠藤よし子紹介
●麴町區內幸町病院內 學生 竹內かね子

○事務所申込
●麴町區內幸町病院內 學生 高瀬さと子
●麴町區內幸町病院內 學生 久住たい子

○事務所申込
●帝國大學第一醫院 學生 田中みね子
●帝國大學第一醫院 學生 稻葉千代子
●帝國大學第一醫院 學生 大矢部靜子

○會員山田まさ子紹介
●帝國大學第一醫院 學生 香取隆子

○事務所申込
●四谷區南伊賀町五 通常會員 河原久子

○會員太田なみ子紹介
●北海道函館旅籠町七 通常會員 村上ちた子

○會員森川かめ子紹介
●愛知縣名古屋市川原療院內 學生 田中さだ子
●南葛飾郡南綾瀬村字下千葉 學生 柳川こま子

○事務所申込
●岐阜縣立病院 學生 田口岩子
●岐阜縣立病院 學生 林君尾子

○會員太田なみ子紹介
●渡島國檜山郡江差中歌町五十二 學生 西久子

○小澤通君紹介
●牛込區揚場町十三竹內方 通常會員 宮武ゑい子
●神田區錦町二十五 通常會員 立川よね子
●日本橋區坂本町十七 通常會員 堀田いわ子

●神田區岩本町五番　通常會員　山田はま子
●小石川區高田老松町三十六　通常會員　渡邊ゑつ子
○會員和田愛子紹介
●牛込區天神町六十五　通常會員　奥宮加壽子
○藤田重之助君紹介
●牛込區下宮比町二番　學生　田中とよ子
●牛込區矢來町一番百二十九　學生　松本いさ子
○會員三浦銈子紹介
●芝區琴平町十二番地　通常會員　吉澤みつ子

●謹告

入會者勸誘のことは曾て會員諸氏の御協力に依頼せしが爾來諸氏の熱心なる毎月多數の會員を紹介せらるゝに至る誠に感謝に堪へざる處なり願くは倘一層同志を勸誘せられて本會の素志を貫徹せしめられんことを希ふ茲に役員の旨囑を受けて聊か謝辭を述ふ

牛込矢來の編輯所に於て
田中雪齊識



轉居

●横須賀元町第四十七號官舍へ　辰巳富野子
●牛込區東五軒町五十一へ　高木鎌子
●小石川區原町百二十六へ　坂谷琴子
●牛込區榎町十七へ　酒見ふさ子
●赤坂區溜池町十一へ　伊藤雪子
●淺草區左衛門町十一へ　高橋逸子
●本郷區春木町二ノ六十一へ　佐藤梅峯子
●本郷區根津西須賀町十二鈴木方へ　矢島鎌代子
●芝區白金三光町五十八へ　向山靜子
●千葉縣寒川二百八十七へ　澤さよ子
●本郷區西片町十ろノ三號へ　横河下枝子

正誤

●前號雜誌入會者の部　關すゞ子紹介者會員藤春子は齋藤せん子の誤り
●又秀島はつ子紹介者　松田ふため子は松田ふゆ子の誤りに付茲に正誤す

農商務省貿易品陳列館及び上野公園

商品陳列館に上等人力車出品有之候

保険附人力車大販賣廣告



弊店儀從來人力車製造販賣罷在候處大方諸彦の御引立を蒙り日に增し盛大に相成候段辱奉深謝候弊店製造の人力車は車躰構造の堅牢なること形狀の格好よきこと殊に車の曳方至て輕くして輓子の勞力を省き且皆様方のお乘好きこと等は已に世人の定論も有之候猶今後益々大勉强を以て製造販賣仕候間何卒陸續御用被仰付度伏て奉希候謹言

漆細工は本邦特有の技術に有之候へば益々改良進步の道を謀り益々邦人の技能を發揮せゝるへからざることに御座候然るに當業者多くは目前の利を計り粗造品を製出致し候ため終に內外人の不信を來し我が特技たる斯業も今や振らざるに至り候は實に慨嘆の至りに堪えず候小生大に感ずる所有之乍不及徐々挽回の策を講ぜんことを自任仕り以後器物其他塗物一式極堅牢に仕揚げ御注文に可應候間御用向の節は何品に不係御一報被成下候はゝ早速參堂可仕候頓首

保険附人力車製造販賣店

東京本郷春木町二丁目五十六番地

伊東竹三郎

總裁小松宮大妃殿下

副總裁鍋島侯爵夫人

大日本女學會

●第三回講修期を開き

●新たに會員を募集す

●本會は女子教育の普及發達を圖り賢貞淑の品性を涵養せんことを目的とし女學の講義録を發行して希望者に配布す●講義録に掲載する女子必須の諸學科は華族女學校及女子高等師範學校教授其他博士學士等各專門名家の受持に係り初學の人々にも解し得らるゝやう極めて平易懇到に謝述したるものなれば齊家保育の務に任ずる婦人の必讀の書にして殊に女學校の設けなき地方に住み又は父母の許を離れ難き事情のため志を抱きながら學ぶべきよすがなき女子に於ては此上なき良師友なり●學期は二個年にて講義録掲載科目は（學科）修身禮法國文作文漢文歷史地理算術博物理化生理衞生家事衞生家事經濟家庭教育割烹裁縫習字圖畫（科外）史傳お伽譚詞藻質問應答雜録雜報也●講義録は毎月一回發行紙數は菊判百六十頁以上●會費は一個月貳拾錢全期分四圓八拾錢別に束脩貳拾錢●詳細なる會則希望者へは申越され次第送呈すべし

☞第一卷十一月十日發行

東京麹町區土手三番町廿八番地 大日本女學會

●私立大日本婦人衞生會規則摘要

一本會の目的は汎く婦女子をして人生の健康を保持する方法を講究し衞生上の智識を開發せしめ随て社會全般の幸福を増進するにあり

一會員たらんと欲する婦人は何人にても入會することを得入會の節は姓名族籍住所及會員の種類を明記し本會事務所に申込むべし入會者には會員證を交付す

一會員を分ちて終身特別及通常の三種とす

一終身會員は一時に金拾圓以上特別會員は一ヶ月金貳拾錢以上通常會員は一ヶ月金拾錢を納むるものとし學生其他事故ある者は減額して金七錢を納むるものとす

一男子にして本會の旨趣を賛成する者は之を賛成員とす其會費は本會員に同じと雖も本會に功勞あるもの又は本會に於て特別賛成員たることを望みたる者は役員會協議に依り無會費とすることあるべし

一會員は本會に於て毎月發行する雜誌を無料にて受ることを得

一退會せんとする者は會員證を添へ本會事務所に報知すべし死亡する時は親戚知友より通知すべし

一集會は例會總會及評議會員とす集會は八九月を除くの外毎月一回とし通常第一土曜日午后一時より開會するものとす

但毎會學識經驗ある者に衞生上の講義演説談話を囑託し會員をして隨意聽講せしむるものとす

一會員は家族の婦女若くは知己の婦人を本會々場に誘致し講義演説等を陪聽せしむることを得

一講議演説等は男子の傍聽を禁す但賛成員若くは會員縁故ある男子は此限にあらすと雖も賛成員の外は本會の都合に由り臨時謝絶することあるべし

●支會

一地方に於て本會々員十名以上發起者あるときは其規則を定め本會長の承認を受け支會を設立することを得

一本會々員にして支會を設立せんとするときは發起者の姓名を記載し申出づべし爾後員數増減あるときは其姓名を支會より本會事務所に報知すべし

一本會々員にして支會に加入したる者の會費は本會に納付することを止め支會の規定に依るものとす尚詳細は本會事務所へ承合すべし

注意

一會費は郵便小爲替にて本會事務所々在の郵便取扱所（赤阪溜池便郵取扱所）宛振出あるべし

一會費金は受領證を交付すべしと雖も地方會員にして小爲替又は郵券にて納むるものは受領證送費として別に郵券二錢を添へらるべし

但止むを得さる場合には郵券を代用するも妨げなしと云へとも總て一割増とす

一轉居せられたるときは其旨直ちに本會事務所宛通知せらるべし

一會員中若し本會の障害となるへき所爲ある者又は屢々會費を督促するも納付せさるものは役員會の決議を經て除名し若くは廣告することあるべし

廣告料		
一頁	金二圓	總て前金とし割引なし
半頁	金一圓	
一行	金六錢五厘	

本誌定價　壹部　金貳拾錢　毎月一回發行

發行所　東京市赤坂區仲ノ町十八番地　私立大日本婦人衞生會

編輯兼發行者　東京牛込區矢來町三番地　田中德三郎

印刷者　東京牛込區矢來町三番地　吉岡嚴八

印刷所　東京市牛込區市ヶ谷加賀町一丁目十二番地　株式會社秀英舍第一工場

（明治二十六年四月四日遞信省認可）